



バランスの良い朝ごはんの3ステップ!

バランスの良い食事は健康的な食事の基本となります。朝時間がない方も、3ステップで栄養バランスを整えましょう。

1ステップ

まずは何か 食べることから

ごはん、パンなどの主食、バナナやヨーグルト、牛乳から始めてもOK!



2ステップ

主食+主菜を 組み合わせる

ごはん+納豆
食パン+ゆで卵 など



3ステップ

主食+主菜+副菜を 組み合わせる

納豆ごはん
+具だくさんみそ汁
食パン+目玉焼き
+サラダなど



6月は食育月間です。“食べるといいこと!朝ごはん”

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

ストレス緩和 睡眠の質向上

ヤクルト史上最高密度の「乳酸菌 シロタ株」を含んでいます。



宅配商品

機能性表示食品
(製品・成分評価)

〈乳製品乳酸菌飲料〉100ml

届出表示:本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は国の許可を受けたものではありません。

人も地球も健康に
Yakult

札幌ヤクルト販売株式会社/札幌市中央区大通西6丁目 大通公園ビル

〈商品のお申込み・お問合せは〉☎0120-01-8960 (受付時間 9:30~16:00 土・日・祝日を除く)

こちらのリーフレットは札幌市広告事業により作成しています。

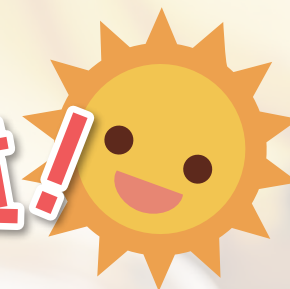
札幌市ウェルネス推進部ウェルネス推進課

TEL 011-211-3516



さっぽろ市
02-F08-24-1040
R6-2-777

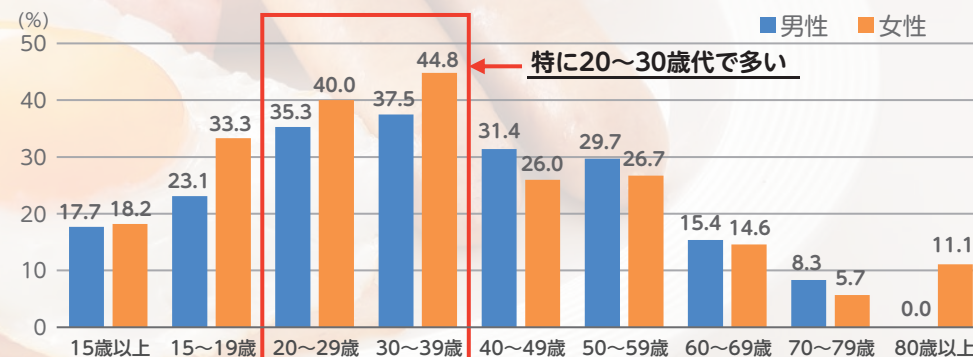
朝ごはんにも たんぱく質!



1日を元気に過ごすために大切な朝ごはん。しかし、時間のない朝は主食だけ…等、栄養バランスよく食べるのは大変という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、短時間で作れてたんぱく質もとれる“朝たん”レシピを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



札幌市民は「朝食を食べない人」が多いです



「朝食を毎日食べない」と答えた人 (15歳以上、アンケート)

令和4年札幌市健康・栄養調査

簡単“朝たん”レシピ① 豆腐ドリア



●1人分の栄養価
エネルギー 363kcal
たんぱく質 17.9g
食塩相当量 0.6g

《作り方》

- ① 絹ごし豆腐に顆粒コンソメ、マヨネーズを合わせ、大きな塊がなくなるまで混ぜる。
- ② 器に温かいご飯を入れ、①を上のにせる。
- ③ 8mm幅に切ったベーコン、ブロッコリー、チーズをのせ、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分40秒ほど加熱する。

- ・絹ごし豆腐は小さい塊が残っていても大丈夫です。
- ・冷たいご飯を使う場合は、先に温めておくとうまいです。
- ・生のブロッコリーを使う場合は、小房にして加熱時間を若干長めにしてください。
- ・トッピングの野菜は、ほうれん草やトマトもおすすめです。
- ・お好みで黒コショウやパセリを加えると味にアクセントがつけます。

簡単“朝たん”レシピ②

マグカップオムレツ



材料(1人分)

卵(M玉) …… 1個(50g)
しめじ …… 10g
コンソメの素 …… 1/2袋(9g)
牛乳 …… 大さじ2(30g)

●1人分の栄養価
エネルギー 129kcal
たんぱく質 8.1g
食塩相当量 0.8g

《作り方》

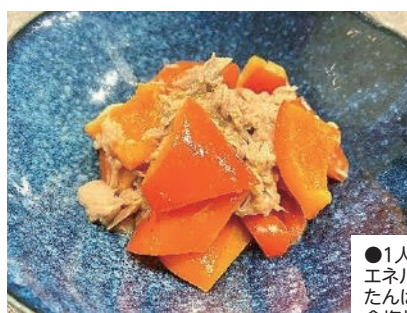
- ① しめじは小房に分ける。
 - ② 耐熱マグカップに全ての材料を入れてよく混ぜる。
 - ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分40秒ほど加熱する。
- ・2人分を一度に作る場合は、600Wで2分30秒ほど加熱すると良いです。

電子レンジ500Wの加熱時間は、600Wの2割増しが目安です!



簡単“朝たん”レシピ③

パプリカとツナのごまサラダ



材料(2人分)

パプリカ …… 1個(150g)
ツナ油漬 …… 1缶(70g)
ごまだれ(市販) …… 大さじ1(15g)

●1人分の栄養価
エネルギー 147kcal
たんぱく質 8.0g
食塩相当量 0.7g

《作り方》

- ① パプリカは大きめの乱切りにする。
- ② 耐熱容器に①、ツナ缶(油ごと)、ごまだれを入れてざっくり混ぜ、ふんわりとラップをかける。
- ③ 電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、混ぜる。



札幌市の食育情報はここからご覧いただけます。→



朝たん(朝にたんぱく質をとること)のメリット

○筋力アップにつながる

たんぱく質は、筋肉量の維持・増加等に大切な栄養素ですが、たんぱく質の摂取量に加え、摂取タイミングも重要であることが分かってきました。

1日にとるたんぱく質量が同じ場合、朝食でしっかりとる方が、筋肉が増えやすいため、ぜひ“朝たん”を意識しましょう。



○集中力アップ・睡眠の質の向上につながる

朝にたんぱく質をとることで、アミノ酸のひとつである“トリプトファン”が、体内で幸せホルモンといわれる“セロトニン”に変わり、集中力アップにつながります。さらにセロトニンは、夜に“メラトニン”に変化することで、質の良い睡眠にもつながっていきます。

